

TIRANDO O MELHOR DAS *Adversidades*





PROJETO DE REDAÇÃO "OPINIÕES EM FOCO"



PROJETO DA 2ª SÉRIE DO ENSINO MÉDIO
Marisa Carvalho (organização)

2 0 2 4

Ficha catalográfica

- **Agradecimentos:** A todos que se dedicaram e contribuíram para a realização deste projeto!
- **Revisão:** Marisa Carvalho
- **Imagem da capa:** Cauã Brito, aluno da 2ª série EM (capa da versão digital)
- **Preparação:** Marisa Carvalho
- **Diagramação:** Marisa Carvalho
- **Coordenação:** Karine Moreira (coordenadora pedagógica)

Comentário crítico

Produção textual
Marisa Carvalho



OPINIÕES EM FOCO

Apresentação

A sociedade não para de crescer e de evoluir, o que favorece o nascimento dos mais diversos gêneros textuais. Isso significa dizer que tais gêneros acompanham a evolução do ser humano, o qual, além de buscar novas formas de se comunicar, reinventa os construídos processos comunicativos a fim de melhor corresponder às funções sociocomunicativas.

Ainda sobre o campo da evolução, é possível observar as redes sociais ganhando espaço para trocas de posicionamentos, correspondendo,

Comentário crítico

Produção textual
Marisa Carvalho

Apresentação

também, à expectativa da tipologia argumentativa - a qual tem como finalidade defender e sustentar um ponto de vista, uma opinião acerca de determinado tema.

Quando pensamos em redes sociais, é facilmente possível trazer os jovens ao contexto, uma vez que eles encontram, nas plataformas, uma oportunidade de dialogar com as situações sociocomunicativas que, nelas, surgem.

Por isso, para atrelar esse diálogo à sala de aula, o projeto “Opiniões em

Comentário crítico

Produção textual
Marisa Carvalho

Apresentação

Foco", que incentiva o aluno a expressar suas opiniões por intermédio do gênero textual "*comentário crítico*", também chamado de "*comentário de internet*", - objeto de texto utilizado em diversos vestibulares, como o da Unioeste -foi elaborado.

Como os comentários são construídos a partir de um determinado tema, para a 2ª série do Ensino Médio, a temática escolhida foi "**tirando o melhor das adversidades: o que aprendo com os desafios?**". Os discentes apresentarão as suas opiniões no fórum de discussão.

Comentário crítico

Produção textual
Marisa Carvalho

Apresentação

Esse tópico foi escolhido para que os alunos entendam que a frustração é uma parte inevitável do crescimento e desenvolvimento de qualquer ser humano, pois proporciona valiosas lições de resiliência, aprendizado, persistência, autoconhecimento e adaptação, fatores essenciais para o sucesso na vida adulta.

Isso não quer dizer que devemos romantizar as adversidades, como a professora e psicóloga Letícia Araújo esclareceu, uma vez que tal conduta pode levar à tolerância excessiva à dor,

Comentário crítico

Produção textual
Marisa Carvalho

Apresentação

à minimização das emoções, à perpetuação de padrões prejudiciais e ao desencorajamento da busca por soluções. É importante reconhecer sua importância como uma parte natural do crescimento, ao mesmo tempo em que se promove uma abordagem saudável para lidar com ela. Isso envolve encorajar os jovens a expressar suas emoções, buscar apoio quando necessário e desenvolver habilidades de enfrentamento eficazes para lidar com os desafios da vida.

Portanto, convido você, leitor, a conhecer os posicionamentos dos alunos a respeito de um tema

Comentário crítico

Produção textual
Marisa Carvalho

Apresentação

totalmente pertencente à realidade deles por meio de um gênero também pertinente ao cenário da geração.

Aproveitem a oportunidade!

-Professora Marisa Carvalho

Comentário crítico

Produção textual

Marisa Carvalho

Fórum de discussão



Professora Marisa Carvalho acaba de publicar no fórum:

Turma, a atividade de hoje será pautada na seguinte temática; “tirando o melhor das adversidades: o que aprendo com os desafios?”

A partir do questionamento acima, dos textos motivadores abaixo e da aula interdisciplinar com a professora Letícia Araújo, escreva um **COMENTÁRIO CRÍTICO** acerca desse tema no fórum.

Comentário crítico

Produção textual
Marisa Carvalho

Fórum de discussão

Textos motivadores:

TEXTO 1: Existem unicamente duas maneiras de viver a vida. Uma é como se nada fosse um milagre. A outra, como se tudo fosse."
(Albert Einstein)

TEXTO 2: Aprenda com as dificuldades

"Ao longo de nossa vida surgem muitos acontecimentos que podem ser tristes, que podem causar sofrimento ou que colocam à prova nosso otimismo e nossa vontade de viver. No entanto, o segredo está em saber enfrentar a adversidade e em como nós deixamos que estes acontecimentos nos afetem, como os assumimos e os administramos para que não nos paralisem, nem nos façam perder a vontade de viver. Todos nós já vimos que existem pessoas que, diante de uma circunstância negativa, desabam na tristeza e outras que estão tristes, mas

demonstram sua força e sua vontade de viver apesar da dureza da situação. Com relação a essas últimas, podemos aprender muitas coisas com as pessoas resilientes, para não permitir que uma situação negativa nos invada e nos paralise. A adversidade nos pode ensinar a valorizar muitas coisas que antes não valorizávamos, pode nos ensinar muitas coisas sobre nós mesmos e sobre como enfrentamos estas situações e, principalmente, nos dá uma lição de vida que devemos aprender e não esquecer nunca. Se for complicado aprender ou se você não consegue ver de que forma poderá tirar uma lição de uma adversidade, tente falar com outra pessoa e ela lhe ajudará a ver com mais objetividade, olhe através de seus olhos e aprenda a ter esta perspectiva diferente."

Fonte: <https://amenteemaravilhosa.com.br/aprenda-com-adversidade/>. Acesso em 28 de fev. 2024

Comentário crítico
Produção textual
Marisa Carvalho

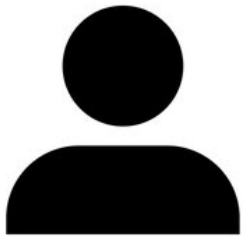
Fórum de discussão

TEXTO 3: O que significa romantizar? E o que é errado romantizar hoje em dia?

“Romantizar é um termo que pode ser usado de diferentes maneiras dependendo do contexto, mas geralmente se refere a idealizar ou exagerar algo, tornando-o mais atraente ou interessante do que realmente é na realidade. Pode-se dizer que romantizar é criar uma narrativa romântica ou idealista sobre algo ou alguém, muitas vezes ignorando ou minimizando as partes menos favoráveis. No entanto, romantizar algo pode ser problemático quando a idealização ou exagero distorce a realidade e

leva a expectativas irreais ou perigosas. Por exemplo, romantizar um relacionamento abusivo pode fazer com que a vítima justifique ou minimize o comportamento abusivo do parceiro, levando a situações ainda mais perigosas. Romantizar transtornos mentais, como a depressão, pode levar a minimização dos sintomas e da necessidade de tratamento profissional, o que pode ter consequências graves para a saúde mental do indivíduo.”

Fonte: <https://pt.quora.com/O-que-significa-romantizar-E-o-que-%C3%A9-errado-romantizar-hoje-em-dia> Acesso em 28 de fev. 2024



AFONSO BRITO PIO



@afonsobrito

Salvador



Às 17h34, Afonso Brito escreveu:

É fato que a frustração é um sentimento que atinge todos os indivíduos do mundo, isso porque associamos expectativas a diversas situações, como ir bem em uma prova e conseguir uma vaga no emprego. Porém, quando tal expectativa não é cumprida, ficamos tristes e derrotados. Devemos, na verdade, encarar esses momentos de forma positiva, sem romantizá-los, para aprendermos e evoluirmos com eles.

Certamente, há pessoas que conseguem lidar com as adversidades, sejam elas muito ou pouco intensas. De acordo com a escritora Clarice Lispector, “o mundo não gira em torno dos nossos desejos”, fica claro que nós não temos o poder de alterar a realidade que nos cerca. No entanto, não podemos potencializar os eventos que ocorrem em nossas vidas, sem enxergar a realidade de forma objetiva e prática.

Por mais que as dificuldades desencadeiem problemas psicológicos, como ansiedade e depressão, não podemos deixar de destacar o seu papel educativo. Porém, não precisamos romantizá-las, o que é extremamente perigoso, pois reconhecemos as emoções agonizantes que trazem, como bem esclareceu a banda Link Park por meio de suas músicas.

Por fim, é necessário muito cuidado ao lidar com os empecilhos. É por meio do equilíbrio que conseguimos tirar o melhor dessas situações.



ANA ELZA SANTOS CORDEIRO



@anaelza

Salvador



Às 15h48, Ana Elza escreveu:

A frustração é um sentimento que ocorre quando não conseguimos cumprir alguma tarefa que nós estávamos almejando ou quando colocamos esperança em algo que não dá certo no final. Eu acredito que a decepção está presente na vida de todos e, por isso, devemos aprender a lidar e analisar tudo aquilo que ela pode nos proporcionar, já que tal situação ocasiona um maior amadurecimento individual e uma visão melhor sobre nossos limites. Tudo isso auxiliará minha jornada na vida adulta.

O filme “Nyrd” aborda essa questão, pois conta a história de uma nadadora que conseguiu bater seu recorde depois de muito tempo, mesmo quando estava mais velha, sem muita flexibilidade nos braços, superando todas as dificuldades da idade. Ela, ainda frustrada, conseguiu tirar o melhor desse momento e atingir seu objetivo.

Sabemos que a adversidade traz consigo a tristeza, o desânimo e o pensamento de que somos incapazes. Muitas vezes, nos isolamos e desistimos daquilo que deveríamos persistir por causa de um erro, mas não podemos deixar isso acontecer. Precisamos procurar meios para combater esses sentimentos e colocar em prática a resiliência e a confiança.

Portanto, as adversidades promovem angústias, que são grandes fontes de aprendizado. Sem elas, seria muito difícil praticar a paciência e a flexibilidade, fatores para uma convivência harmônica entre indivíduos.



CAMILA DIAS DA CUNHA PINHO



@camiladias

Salvador



Às 12h30, Camila Dias escreveu:

As frustrações que acontecem ao longo de nossa vida ocorrem, muitas vezes, devido a situações ruins e tristes, tornando-se grandes desafios. No entanto, o verdadeiro segredo está em saber encarar as desilusões, porque, com elas, aprendemos a gerenciar os contextos futuros.

Com isso, sabemos que os desapontamentos não devem nos paralisar. Não podemos sentir medo ao extremo, a ponto de não quisermos mais viver. É necessário equilibrar os sentimentos.

Todos nós já vimos ou já passamos por decepções, como tirar nota baixa, não passar em uma entrevista de emprego e muitas outras circunstâncias. Por isso, ficamos muito tristes, mas, apesar disso, deveríamos demonstrar força, porque esses momentos não durarão para sempre.

Às vezes, pode ser muito difícil passar por esta insatisfação. Sendo assim, é necessário pedir ajuda a alguém para que possamos encarar a situação de forma mais saudável.



CAMILE OLIVEIRA GALRÃO LEAL



@camileleal

Salvador



Às 9h30, Camile Leal escreveu:

Frustrações são sentimentos que todos nós passamos e iremos passar até no fim da nossa trajetória. Geralmente, isso acontece quando depositamos muita expectativa em algo que queríamos muito, mas tal desejo não é atingido. No entanto, não devemos deixar que isso nos leve a problemas maiores.

Tendo em vista a participação das adversidades em nossa vida, precisamos repensar no valor que damos a elas. Já parou para pensar e analisar se você não está aumentando o seu problema? Será que não está criando tempestade em copo d'água? Sendo assim, ao analisarmos a situação, temos uma visão mais real da nossa realidade, possibilitando uma resolução do conflito.

Um exemplo que comprova a eficácia dos questionamentos é o filme "Barbie", interpretado pela atriz "Margot Robbie", no qual a protagonista, ao se sentir frustrada com o seu valor, busca compreender o que de fato está acontecendo e vai resolver esse problema, desconstruindo a negatividade do seu pensamento. Ao fazer isso, ela consegue se reestruturar, além lidar com os desafios de forma saudável e tirar o melhor deles.

Diante do que foi dito, devemos encarar a frustração com naturalidade, entendendo que todos nós passaremos por ela em diversos momentos. Além disso, não podemos esquecer que ela, com o seu caráter educativo, nos traz ensinamentos, pois, quando as adversidades surgem, passamos a analisar as situações de forma mais benéfica.



CAUÃ CAMPOS DE BRITO



@cauacampos

Salvador



Às 7h41, Cauã Brito escreveu:

Tirar o melhor das adversidades é algo que todos devemos exercitar constantemente, e isso não significa que precisamos romantizar os obstáculos, o que, muitas vezes, nos atrapalha a ser otimistas com os desafios que enfrentamos. Esse tema me intrigou, pois é muito importante para nossa saúde mental, porém pouco comentado.

O textos motivadores publicados no fórum, professora, explicam os perigos que a romantização pode trazer, como a ansiedade. A partir disso, pude, então, refletir algumas ocorrências que aconteceram na minha vida, em que eu não lidei bem com os contratemplos, afinal, quem nunca se frustrou? Ou falou algo que se arrependeu? Se eu soubesse tirar o melhor dessas adversidades, poderia mudar a maneira como lidei com esses problemas, e não me sentiria mal ou tão abalado.

Ao sabermos lidar com os problemas, garantimos uma saúde mental mais estável. Creio que, nos dias de hoje, esse tópico é muito importante, pois os jovens estão cada dia mais instáveis mentalmente devido ao uso excessivo das tecnologias, o que, por falta de relações sociais e de equilíbrio emocional, pode resultar em frustrações.

Por fim, acredito que devemos discutir mais esse tema, a fim de termos uma melhor saúde mental, já que as fatalidades também nos torna mais flexíveis, adaptáveis e empáticos.



DANIEL SOUZA SANTANA



@danielsouza

Salvador



Às 3h33, Daniel Souza escreveu:

Em nossa trajetória, encontramos diversos obstáculos que moldam nosso caráter e nossa inteligência emocional. Desse modo, a pergunta que fica: é “o que aprendo com eles?”.

Acredito que nossa sociedade pode melhorar a partir das adversidades, como a perda de um emprego. Diante desse tipo de situação que ocorre em nosso dia a dia, a primeira ação que deve ser efetuada é o entendimento das suas dificuldades sob esse problema e a consciência em relação ao caráter natural das frustrações, as quais podem acontecer com qualquer um, como eu ou você.

Dessa forma, é de extrema importância compreender seus limites e entender como podemos melhorá-los diante de novos desafios. Os confrontos existem para serem superados. Portanto, não devemos fingir que eles não existem, pois, como já dizia Aldous Huxley, “Os fatos não deixam de existir só porque são ignorados”. Deste modo, entendemos que a segunda ação necessária é a compreensão e aceitação da existência desse problema.

Sendo assim, entendemos que cada adversidade que enfrentamos em nossas vidas pode ser superada mediante a visualização destes 2 tópicos: a percepção da existência do contratempo o entendimento de suas limitações ao passar pelo problema.



DAVI MONTEIRO DOS SANTOS ROCHA



@davirocha

Salvador



Às 16h40, Davi Monteiro escreveu:

Frustração é um sentimento que nos desanima quando enfrentamos obstáculos ou não atingimos nossas expectativas. Eu a considero um fator essencial, uma vez que, embora tenha seus lados negativos, por exemplo, a exaustão, apresenta pontos positivos, como o aprendizado. A partir disso, fica claro que os contratempos colaboram para o aprimoramento individual.

A exaustão, como sabemos, ocorre em muitos momentos da existência humana. No entanto, depois disso, surgem os aprendizados, um desenvolvimento contínuo que disponibiliza benefícios aos indivíduos. Essa reflexão é necessária, pois destaca a importância do equilíbrio entre saber lidar com os problemas e aprender com eles para, dessa forma, alcançar benefícios pessoais e profissionais.

Sendo assim, tal parte positiva se assemelha a um gás, uma energia que ajuda no processo de conhecimento. Ela surge a fim de nos auxiliar durante as frustrações, guiando nossos passos à direção certa.

Portanto, fica claro que, embora tal assunto seja bem atual, não podemos parar de refletir sobre ele. Por isso, devemos enfrentá-lo sem nos vitimizar para conseguir tirar dele os melhores resultados.



GABRIEL DE JESUS DOS SANTOS



@gabrieljesus

Salvador



Às 12h12, Gabriel Santos escreveu:

Sob a minha óptica, as adversidades são inevitáveis e podem surgir de diversas fontes, por exemplo, metas não alcançadas, expectativas não correspondidas ou obstáculos inesperados. No entanto, mesmo sendo considerado algo negativo, acredito no potencial positivo que os empecilhos têm, uma vez que eles nos preparam para a vida adulta, desenvolvendo nossa resiliência. Logo, podemos consolidar o amadurecimento ao decorrer do tempo.

Embora sejam cansativos e desanimadores, os desafios que a vida nos apresenta também podem proporcionar oportunidades de crescimento e aprendizado. Nesse sentido, devemos lidar com as decepções de maneira construtiva, buscando entender suas causas e aprender com elas, já que, a partir disso, temos um maior autoconhecimento e aprimoramos nossa resiliência emocional. Porém, não precisamos romantizar as indignações, mas sim usá-las como combustível para seguir em frente com determinação e otimismo.

Ademais, a vida é uma jornada cheia de desapontamentos e dificuldades que podem parecer esmagadores, mas também são oportunidades de desenvolvimento pessoal. Assim sendo, é importante lembrar que as frustrações são parte integrante da espécie humana, e é a maneira como as enfrentamos que define a nossa capacidade de superá-las.

Em suma, ao considerarmos os fracassos grandes oportunidades de evolução pessoal, podemos transformar esses obstáculos em degraus de direção a uma vida melhor e significativa.



GEOVANNA BEATRIZ BATISTA SOBRAL 

@geovannasobral

Salvador



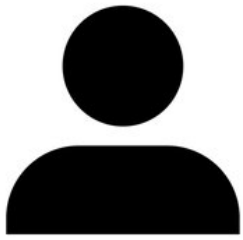
Às 7h20, Geovanna Beatriz escreveu:

As emoções são uma problemática de extrema importância no nosso mundo atual, afinal são elas que governam as ações do ser humano.

Em muitos momentos de nossas vidas, nos deparamos com situações, como cobranças, dificuldades no relacionamento e entre outras, nas quais nos perdemos, focando apenas o problema, sem enxergar a resolução, o que causa frustração, medo, ansiedade e desconforto. Tal situação exige do indivíduo inteligência emocional para lidar com ela.

Nesse processo pessoal, cada um de nós desenvolve amadurecimento e crescimento, uma vez que, em meio a uma frustração, temos que ser firmes, buscar evolução e resolver o problema independentemente da complexidade que ele apresenta.

Logo, podemos observar que as adversidades são de extrema importância. Cada vez que passamos por uma, ficamos mais fortes e compreendemos melhor a sua função, aprendemos a lidar com a vida e a não nos machucar tanto.



JOÃO VICTOR RAMOS VAZ SILVA



@joaovaz

Salvador



Às 17h40, João Victor escreveu:

O que aprender com os desafios? Essa é uma pergunta feita por muitas pessoas. É um fato que os obstáculos nos ensinam diversos fatores pessoais, como a lidar com os problemas psicológicos. Por isso, é muito importante saber gerenciar tais momentos para tirar o melhor deles.

Seguindo esse viés, a frustração é um sentimento associado a uma sensação de impotência e de desânimo, que ocorre quando algo que era esperado falha ou não acontece. Isso pode ser associado à Copa do Mundo, pois os brasileiros esperam, sem sucesso, a conquista de mais um título mundial, o que não ocorre, infelizmente, há longos 22 anos.

Além disso, ao falarmos das adversidades, podemos incluir contextos históricos, sendo um dos protagonistas Napoleão Bonaparte, que foi um homem de muitas vitórias em guerras. Por ser muito confiante, Napoleão enfrentava seus adversários de forma bonançosa, até que, na Batalha de Waterloo, passou por dificuldades, perdeu a batalha e foi exilado. O exemplo de tal líder militar reforça a necessidade da compreensão sobre esses momentos, uma vez que, sem o equilíbrio, sem o olhar racional diante das situações, não damos a devida atenção que o cenário merece, negligenciando-o e trazendo - para nós - complicações.

Portanto, as pessoas que ainda não encontram esse equilíbrio devem reforçar o acompanhamento psicológico, pois a frustração pode desencadear a depressão. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 5,8 da população brasileira sofre de depressão, o equivalente a 11,7 milhões de brasileiros. Logo, identificar o problema para, a partir daí, revertê-lo é o melhor caminho para desenvolver soluções eficazes para resolvê-lo.



JÚLIA GABRIELLY OLIVEIRA SOUSA



@juliaoliveira

Salvador



Às 20h, Júlia Gabrielly escreveu:

Em alguns momentos ao longo da vida, nós podemos passar por frustrações que podem causar dor e sofrimento. Contudo, isso não pode nos paralisar, uma vez que os obstáculos são um aprendizado para a gente.

Às vezes, as pessoas não conseguem suportar a decepção e desabam totalmente, o que ocasiona crises de ansiedade e depressão. Contudo, outros indivíduos buscam passar por essas situações com mais facilidade, embora sejam complicadas e complexas, pois as executam de forma mais produtiva, focando as soluções e os aprendizados, não apenas as dificuldades.

Isso pode ser comprovado no filme "Barbie", em que a protagonista, diante do assédio constante, não conseguiu, de início, ter esse equilíbrio emocional, o que gerou, lamentavelmente, traumas e ansiedade. Por isso, é de extrema importância termos sabedoria emocional para conseguirmos passar pelas mais diversas situações em busca da aquisição de amadurecimento.

Portanto, o sofrimento é essencial para todos nós evoluirmos, mesmo que algumas ocasiões sejam complicadas. Por isso, precisamos ter a consciência de que elas fazem a gente evoluir como ser humano e aprender a lidar com esses fatos caso ocorram novamente.



LARISSA CARVALHO SANTOS DOS REIS



@larissareis

Salvador



Às 12h06, Larissa Carvalho escreveu:

Sob minha óptica, as adversidades, com o passar do tempo, se tornam aprendizados para a vida, principalmente na infância, quando costumamos evoluir mais como pessoa. Logo, com os desafios que vivenciamos, percebe-se que, muitas vezes, melhoramos naquilo que, antes, nos gerou uma frustração.

Nesse sentido, ao melhorar nossas atitudes, é perceptível que aprendemos com os contratempos que a rotina nos apresenta. Isto é visto no livro "A menina que não sabia ler", o qual mostra ser sempre necessário evoluir diante das dificuldades e encará-las sem medo.

Além disso, a persistência é uma excelente forma de combate à angústia que temos diante dos problemas, uma vez que nos ajuda a superá-los e não nos faz desistir. Sendo assim, percebe-se que estamos em um processo longo de evolução desde nossa infância até a morte.

Diante disso, fica claro que persistir e não fugir dos entraves melhora a forma de lidar com os obstáculos, tornando tudo menos complicado e mais fácil de suportar. Portanto, os desafios são necessários para nossa trajetória da vida.



LUARA REIS OLIVEIRA 

@luarareis

Salvador



Às 3h33, Luara Reis escreveu:

Albert Einstein, ao dizer "existem unicamente duas maneiras de viver a vida", você apresenta um pensamento paradoxal. Isso acontece porque, no meu ponto de vista, não há como 8 bilhões de pessoas compartilharem apenas 2 visões distintas. É uma quantidade enorme de mentes que encontraram meios diferentes de tirar o melhor das adversidades, aprendendo, assim, a lidar com as frustrações da vida de forma mais direta.

Apresentando apenas duas maneiras de viver, é claro que passaríamos a pensar de um modo extremamente otimista ou pessimista. Embora o fato de pensar positivo seja bom, pode trazer um falso senso de conforto e uma maior expectativa das situações. Ambas consequências levam à insatisfação, infelizmente.

No entanto, entender que nada deve ser visto como um milagre também não é saudável, pois provoca o ceticismo. Isso porque teríamos nos acostumado tanto com o fracasso que já não nos afetaria mais, tornando-nos infelizes, desesperançosos e ansiosos, já que a ideia do insucesso estaria sempre em primeiro plano. Por isso, devemos buscar o equilíbrio, para, a partir dele, tirarmos o melhor das adversidades. Tal equilíbrio pode ser encontrado por meio do auxílio de amigos, como ocorre em "A Casa Da Coruja", desenho animado que comprova o papel significativo dos companheiros de jornada.

Com tudo isso em mente, acredito que o melhor jeito de viver a vida é equilibrar as expectativas e o ceticismo, o que pode ser atingido mediante a participação dos colegas durante esse processo.



LUIZ FELIPE SANTOS PEIXOTO 

@luizsantos

Salvador



Às 16h30, Luiz Felipe escreveu:

As adversidades promovem conhecimento ao mesmo tempo que fortalecem a vida das pessoas. Quem nunca aprendeu depois de enfrentar dificuldades? É um fato o valor que os obstáculos possuem e saber lidar com as complicações é muito importante.

Acredito que os empecilhos têm uma grande importância na nossa trajetória. No entanto, diante de vários pontos positivos, não devemos romantizar as dificuldades, mas entender que os contratempos são benéficos para a vida e valem a pena ser enfrentados. Como dizia o filósofo Sócrates: "Uma vida sem desafios não vale a pena ser vivida."

Porém, para que todos os lucros sejam contemplados, é essencial saber lidar com os entraves. Dessa forma, com a chegada da problemática, a pessoa submetida a tal precisa manter a calma, por mais difícil que seja, e extrair as vantagens das adversidades, como a empatia, resiliência e flexibilidade.

Sendo assim, fica claro que as complicações, embora tragam benefícios, não devem ser romantizadas. Tais ganhos são contempladas quando entendemos que os transtornos fazem parte da evolução humana. Por isso, é extremamente importante saber enfrentar os desafios para tirar o melhor deles.



MARIA ANTONIA DE QUEIROZ MARQUES 
@mariamarques

Salvador



Às 9h50, Maria Antonia escreveu:

Quando as pessoas vão crescendo, é necessário aprender a lidar com as dificuldades, como a rejeição, a quebra de expectativa e conflitos familiares. Tal ensinamento nos ajuda a enfrentar de forma mais saudável as frustrações, o que promove aprendizado e resiliência, pilares essenciais da vida adulta.

Segundo Sócrates, filósofo grego, a nossa única certeza é a que não sabemos de nada, ou seja, nós estamos em aprendizado. Ao longo das nossas vidas, acontecem situações que não temos noção e conhecimento para lidar devido à falta da vivência, o que nos coloca em prova, testando a nossa paciência, força de vontade e autoconfiança.

Infelizmente, muitas pessoas desenvolvem síndromes e depressão por não compreenderem o caráter educativo das frustrações. Elas se revoltam e não conseguem encontrar uma solução, o que prejudica a saúde mental delas. Essa postura é muito recorrente entre os jovens, lamentavelmente, por conta da inexperiência em passar pelos desafios e pelas emoções intensas.

Portanto, é necessário achar estratégias para confrontar certos tipos de situações a fim de tirarmos o melhor delas.



MARIA CLARA MOURA DE MORAES 

@mariamoura

Salvador



Às 10h55, Maria Clara Moura escreveu:

A frustração é um acontecimento emocional que ocorre normalmente quando algo não sai como nós esperávamos ou não atingimos nossas expectativas. Embora seja uma sensação desagradável, ela desempenha um papel de extrema importância para lidarmos com os desafios da vida.

É importante reconhecer que é natural se sentir frustrado, já que todos nós, em algum momento, iremos nos sentir tristes e desanimados. No entanto, a forma como lidamos com esse sentimento é o que determina o nosso crescimento pessoal.

De acordo com a psicologia, a frustração, quando recorrente, pode prejudicar a saúde mental e o bem-estar. Por isso, procurar entender o que está ocasionando esse sentimento, por meio, inclusive, de um atendimento terapêutico, é essencial.

Por fim, os desafios são inevitáveis na experiência humana, mas são uma oportunidade de conhecimento pessoal e aprendizado. Ao enfrentarmos os empecilhos com paciência e determinação, podemos transformar a decepção em uma forma de superação e motivação.



MARIA CLARA SOUSA NUNES



@mariasousa

Salvador



Às 15h30, Maria Clara escreveu:

Em alguns momentos de nossa existência, podemos passar por certas frustrações que nos levam a pensamentos incertos sobre a vida. Muitas pessoas, infelizmente, quando se frustram, desabam na tristeza e na solidão, porque preferem ficar paralisadas, ao invés de encarar as adversidades como aprendizado.

Eu acredito que, ao passarmos por problemas na nossa trajetória, como situações com a família ou amigos, ficamos mais fortalecidos. Mas, lamentavelmente, muitos de nós, quando enfrentam esses obstáculos, pensam em desistir de tudo, mesmo que isso não seja uma opção. É necessário superá-los e pensar nas aprendizagens que vêm a partir deles.

Isso pode ser visto no filme “O homem do jazz”, em que Bayou, um dos personagens principais, lida com diversas ofensas proferidas por seu pai, o qual sempre o desmereceu em detrimento do irmão. No entanto, Bayou utilizou tal situação como fator de crescimento e motivacional, sem pensar em desistir dos seus sonhos. A obra nos mostra o caminho que devemos seguir para, assim, tirar o melhor das problemáticas.

Todos nós deveríamos ser ensinados que passar por situações difíceis faz parte da evolução e aprendizagem do ser humano, sem romantizar as adversidades, mas deixando claro que isso não é sinônimo de anormalidade.



MARIA EDUARDA LEMOS BARRETO 

@marialemos

Salvador



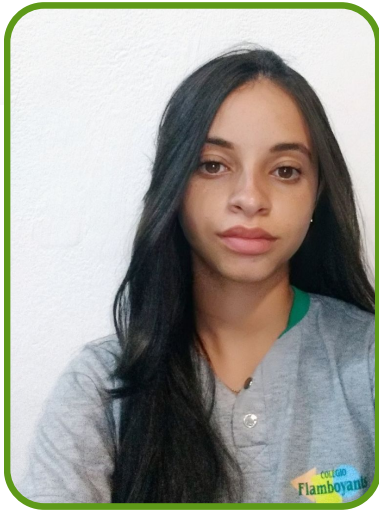
Às 3h33, Maria Eduarda Lemos escreveu:

Tirar o melhor das adversidades é uma habilidade crucial para o crescimento pessoal. Na vida, é inevitável que ocorram dificuldades, e, nesses empecilhos, encontramos oportunidades para aprender sobre nossa resiliência, criatividade e capacidade de adaptação.

Cada obstáculo enfrentado em nossa trajetória apresenta lições valiosas, transformando as frustrações em trampolins para o desenvolvimento do nosso futuro. Além disso, os entraves nos convidam a desenvolver uma mentalidade de crescimento, na qual vemos as barreiras como uma oportunidade para aprender a crescer.

Em vez de determos diante dos problemas, devemos buscar maneiras de superá-los e de extrair lições valiosas de cada experiência, como o autoconhecimento. Essa mentalidade nos permite transformar até mesmo os fracassos mais dolorosos, como ser demitida do trabalho e não tirar notas boas, fortalecendo nosso amadurecimento.

Logo, fica claro que, embora seja difícil, o desafio promove um grande ganho na vida de todos nós, mas é crucial que nem sempre é possível tirar o melhor de todas as situações. No entanto, ao adotar uma mentalidade resiliente e aprender com nossas dificuldades, podemos nos fortalecer e nos adaptar melhor às futuras adversidades que enfrentamos.



MARINA LOPES FARIAS 

@marinalopes

Salvador



Às 7h50, Marina Lopes escreveu:

O texto “Aprenda com as dificuldades” explora muito bem a importância do enfrentamento dos obstáculos que surgem no cotidiano, já que a reação natural de muitos diante da frustração é tentar fugir do problema e afundar-se na tristeza. Porém, é necessário olhar as adversidades por outra perspectiva, entendendo que é por meio da tentativa e erro que aprendemos a perseverar e a adaptar nossas estratégias para alcançar nossos objetivos. Com esses desafios impostos na vida, compreendemos que a dificuldade nos impulsiona para além de nossos limites autoimpostos, capacitando-nos a alcançar novos patamares de realização.

Dessa maneira, a resiliência é imprescindível para melhor lidarmos com esse contexto, pois ela nos ajuda a superar as situações negativas e a emergir delas mais fortes e preparados para os desafios que ainda virão. Segundo Augusto Cury, quem tem baixa resiliência não consegue lidar muito bem com as perdas e adversidades, o que pode desencadear depressão, síndrome do pânico e ansiedade. Além disso, os contratempos desempenham um importante papel no crescimento humano e na construção psicológica do indivíduo, tendo uma participação direta no desenvolvimento da empatia, já que, ao experimentarmos a frustração em nossas próprias vidas, somos capazes de reconhecer e entender os sentimentos dos outros.

Em consequência, não se pode romantizar o processo de aprendizado a partir dos desapontamentos, uma vez que isso pode nos levar a uma aceitação passiva deles, paralisando-nos diante dessas situações, sem buscar uma solução. Entretanto, a adversidade é uma parte inevitável e até mesmo necessária da experiência humana e elas servem para nos lembrar que não somos donos do mundo e não podemos ter tudo ao nosso controle.

Em suma, os empecilhos são uma parte integrante de nossa jornada e impulsionam nosso crescimento, fazendo-nos buscar soluções criativas a partir de habilidades que, antes, não possuíamos.



RAÍSSA MONTEIRO DO NASCIMENTO



@raissanascimento

Salvador



Às 7h54, Raíssa Monteiro escreveu:

Ao ler uma frase de Albert Einstein sobre existir unicamente duas maneiras de viver a vida, pensei em alguns acontecimentos que, de certo modo, afetam nossa vida negativamente. Porém, esses incidentes são importantes para o crescimento pessoal e individual.

O fato de acontecer certas adversidades em nossas vidas, como tirar uma nota baixa, pode causar vantagens e dificuldades, como baixa autoestima, cobrança excessiva e entre outros, tornando difícil encontrar aspectos positivos nelas, o que traz mudanças negativas, como se sentir incapaz de executar tarefas diárias. No entanto, é importante reconhecer que, por mais difícil que sejam, esses obstáculos nos fortalecem para próximas experiências, tornando-se uma resistência pessoal, o que nos prepara para a vida adulta.

Logo, esses desafios são uma oportunidade de aprendizado, maturidade, desenvolvimento de resiliência e adaptabilidade. Por isso, é sempre bom manter uma mentalidade positiva mesmo diante dos desafios.



RICARDO RIBEIRO SOUSA FILHO



@ricardoribeiro

Salvador



Às 1h36, Ricardo Ribeiro escreveu:

A maior capacidade do ser humano é a de aprender com o erro, pois ele existe em tudo aquilo que não é perfeito e poderá surgir das várias adversidades que um humano irá enfrentar ao longo de sua vida na Terra. Na grande maioria delas, a frustração é eminente, o que faz o centro de nossa realidade algo amedrontador.

A questão em meio a isto é como tal indivíduo irá reagir à situação, e são essas adversidades que moldarão a pessoa por "dentro", criando e fortalecendo a maturidade e o caráter, o que dificultará o surgimento de novos erros e ajudará a lidar com frustrações intensas e futuras. Além disso, é válido reforçar que cada falha não precisa ser lembrada como sinal de decepção, mas como a maior fonte de aprendizado que uma pessoa pode ter.

Mas, para um cidadão ter essa evolução, ele deve, em primeiro lugar, encarar a dor e aceitá-la para, assim, superá-la, já que fugir dos sentimentos é apenas uma tentativa de escapismo, pois o problema não some, e isso não apenas retarda, mas também - como a lição não foi aprendida - provoca o seu agravamento. Infelizmente, esse acúmulo pode resultar em sequelas graves no ser (em questões físicas e emocionais).

Por fim, fica claro que os erros sempre vão acontecer, afinal- o ser humano é sinônimo de imperfeição, uma vez que ainda estamos no processo de crescimento pessoal. Entretanto, a perfeição não existe. Ela é apenas uma forma de idealização da humanidade, e este mundo não é perfeito, mas ele continua e, por isso, ele é lindo.



PROJETO DA 2ª SÉRIE DO ENSINO MÉDIO
Marisa Carvalho (organização)

2 0 2 4